

ESCUELAS INFANTILES GUIA PARA LA ALIMENTACIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA 2025

Dirección general de Entornos Escolares Saludables
Ministerio de Educación
Nordestrom 265 – Neuquén
nutricionministerio@gmail.com
299-4494869 – int. 6714-7497

FUNDAMENTO NORMATIVO

El **Programa de Alimentación Escolar** tiene como objetivo contribuir al buen estado de salud de las y los estudiantes, abarcando los distintos niveles educativos y modalidades, ofreciendo un refrigerio y/o almuerzo. El mismo está asociado a la experiencia pedagógica, con incidencia en el rendimiento escolar por el aporte de alimentos, influyendo en la disminución de los índices de deserción y ausentismo, creando un espacio de integración social.

El **refrigerio** hace referencia al complemento de los desayunos y meriendas, que son ofrecidos a las y los estudiantes del nivel inicial, primario, secundario y adulto de las escuelas de gestión pública de la Provincia del Neuquén.

Esta guía ha sido elaborada con el propósito de facilitar al equipo directivo la organización y funcionamiento del SAE con el objetivo de contribuir a mejorar la calidad nutricional de los refrigerios escolares promoviendo hábitos y entornos alimentarios saludables.

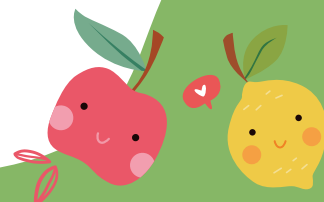
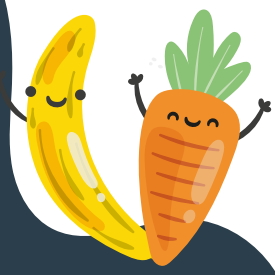
Los aspectos nutricionales del refrigerio escolar, se planifican considerando los requerimientos nutricionales de acuerdo a la edad y en el marco de las siguientes normativas:

- **Resolución SGS N° 693/2019 Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPAs):**

Es un material basado en evidencia científica, consensuado por distintos equipos de salud de las provincias, universidades, entidades científicas, profesionales y organizaciones de la sociedad civil. Cuentan con recomendaciones específicas acerca de cada uno de los grupos de alimentos y contienen estrategias detalladas sobre salud nutricional. **Es el documento pedagógico para el estudio de una alimentación saludable y la planificación de los menús en toda institución pública.**

- **Ley Provincial Entornos Escolares Saludables N°3242/2020:**

Tiene por objeto *“Promover políticas públicas que favorezcan entornos escolares, hábitos y estilos de vida saludables en los centros educativos de todos los niveles y modalidades de gestión estatal y privada del sistema educativo obligatorio de la provincia, con el fin de proteger los derechos de los niños, niñas y adolescentes”*.



ESCUELAS INFANTILES

Enseñar y cuidar resultan dimensiones inseparables porque las prácticas que desarrollan las/los docentes en las instituciones implican acciones de cuidado y, a su vez, todas las actividades de cuidado connotan un valor educativo.

En la Escuela Infantil acompañamos una etapa en la que bebés, niños y niñas están construyendo su personalidad, su identidad, su subjetividad y su corporeidad. Educar en esta etapa de la vida implica enseñar con brazos firmes pero abiertos, que cuiden el cuerpo y sus necesidades, que entreguen palabras, miradas, afecto y contención.

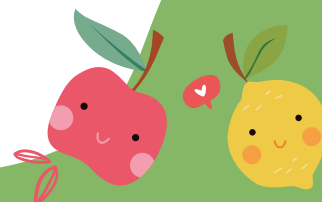
La **alimentación** se gestionará como parte de las actividades de la vida diaria, en el marco de la organización institucional y de la propuesta pedagógica situada: atenta a los contextos, que parta de la diversidad de crianzas, familias y culturas para generar acciones articuladas **propiciando entornos escolares saludables**, tal como lo establece la normativa vigente, Ley 3242 de la Provincia del Neuquén.

Teniendo en cuenta el concepto de salud **integral se deberá garantizar la lactancia materna y la alimentación complementaria**, lo cual requiere la construcción de redes con instituciones que atienden a la salud de bebés, niños y niñas para el sostenimiento de las infancias y sus familias en clave de derechos humanos.

Como mencionamos anteriormente los aspectos nutricionales se enmarcan y sustentan en documentos oficiales elaborados desde Nación, como son las Guías alimentarias para la Población Argentina, Guías Alimentarias para la población infantil y Salud, Guía de Alimentación en la primera infancia y Ley Provincial Entornos Escolares Saludables N°3242/2020.

Lactancia materna:

El inicio de la alimentación saludable es la lactancia materna. La leche humana es un fluido vivo que se adapta a los requerimientos nutricionales e inmunológicos de el/la niño/a, según la etapa de maduración y desarrollo de sus órganos. Además de contribuir al desarrollo sostenible, ya que constituye una forma económica y ecológica de alimentación, previene enfermedades y garantiza el desarrollo afectivo, psicofísico e intelectual. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, momento en el cual se aconseja la incorporación de alimentos apropiados y seguros para la edad.



Alimentación complementaria:

La alimentación complementaria está definida como el proceso que comienza cuando el consumo de la leche humana de forma exclusiva ya no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de los/as lactantes, siendo necesario **agregar** otros alimentos, mientras se continúa con la lactancia humana. **Es el proceso que acompaña la lactancia materna** y, como todo proceso, requiere de la transición de diferentes etapas dependientes del neurodesarrollo propio de cada infante/a. Ellos/ as comienzan a compartir la mesa con quienes están encargados de su cuidado, y se inicia la exploración a través del tacto (aplastando, tirando, jugando con las demás personas o con los propios alimentos, identificando así también texturas), del olfato (percibiendo aromas propios de cada comida), de la vista (distinguiendo colores y variedades) y del gusto (apreciando los diferentes sabores que ofrece una alimentación variada).

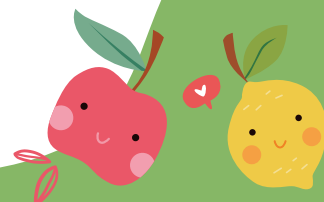
La alimentación complementaria debe ser oportuna, adecuada, inocua y perceptiva.

El término oportuna hace referencia al momento óptimo para la introducción de alimentos distintos a la leche materna. Se inicia cuando se observan signos de desarrollo adecuados, alrededor del 6to mes el/la niño/a alcanza la madurez neurológica, gastrointestinal, inmunológica y renal suficientes para dar inicio a la incorporación de alimentos diferentes a la leche materna, y se incrementan los requerimientos energéticos y de otros nutrientes (BRIZUELA, ET AL. 2013).

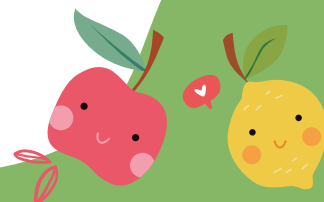
Ser adecuada, ya que debe proporcionar energía, macro y micro nutrientes suficientes para satisfacer los requerimientos nutricionales de esta etapa.

El término inocuo refiere a la necesidad de prepararse, almacenarse y servirse de forma higiénica (ver Anexo de Higiene y conservación de alimentos).

Por último, ser perceptiva, es decir, atender a las señales de apetito y saciedad de el/la niño/a, la frecuencia de las comidas y el método de alimentación, a fin de promover su independencia y estimular el desarrollo psicosensoorial del niño/a. Se debe alimentar de forma amorosa, manteniendo el contacto visual, animando a comer, pero sin forzar.



• LINEAMIENTOS NUTRICIONALES PARA LA ELABORACIÓN DEL MENÚ DE REFRIGERIO ESCOLAR



1 - COMPRAS DE ALIMENTOS



¿QUE ALIMENTOS ESTAN PERMITIDOS COMPRAR PARA ELABORAR EL REFRIGERIO ESCOLAR?

La selección de alimentos se enmarca en las recomendaciones de las GAPAS Resolución N° 693/2019 y en lo establecido en la Ley Provincial 3242 de Entornos Escolares Saludables.

Todos los alimentos que se adquieran deben provenir de establecimientos habilitados por un organismo competente.

Cada establecimiento recibe desde nivel central leche en polvo

GRUPO DE ALIMENTOS	6-12 MESES	A PARTIR DEL 1 AÑO	A PARTIR DE LOS 2 AÑOS
LECHE, YOGUR Y QUESO	Lactancia materna.	Leche entera Yogures naturales. Queso cremoso. Untables solo neutros reducidos en sal.	Leche descremada. Yogures naturales. Queso cremoso. Untables solo neutros reducidos en sal.
FRUTAS	Todas evitando dar la manzana en forma cruda por su dureza. Evitar los jugos exprimidos. Sin piel al principio.		Evitar los jugos exprimidos.
VERDURAS	Todas, la zanahoria evitarla cruda por su dureza y el choclo cortar los granos al medio por riesgo de asfixia. Evitar las de hoja verde (acelga y espinaca)		Todas evitando la zanahoria en forma cruda por su dureza
PASTAS	Que puedan manipular como mostacholes, tirabuzones		
CEREALES, LEGUMBRES	Quínoa, mijo, lentejas, garbanzos, trigo, avena, maíz, cebada, centeno. (ofrecerse pisadas o en preparaciones, nunca enteras por riesgo de asfixia). Harinas para preparaciones (trigo, trigo integral, avena, arroz, maíz, almendras, maní, algarroba). Hay miles de harinas además de la harina blanca de trigo, es recomendable ir variando harinas ya que se van incorporando más nutrientes.		
HUEVOS	Bien cocido	Bien cocido	Bien cocido
ACEITES	Aceite de girasol, oliva, para preparaciones manteca (no margarina)	Aceite de girasol, oliva, para preparaciones manteca (no margarina)	Aceite de girasol, oliva únicamente. Usar preferentemente en crudo.
BEBIDAS	Agua segura, como tal, pueden agregarle frutas para saborizar.		

NO se permite la compra de alimentos por fuera de aquellos mencionados en el cuadro de PERMITIDOS



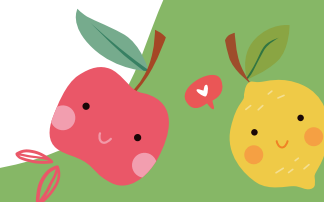
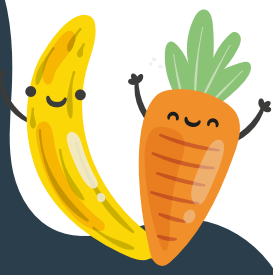


¿QUE ALIMENTOS NO ESTAN PERMITIDOS COMPRAR PARA ELABORAR EL REFRIGERIO ESCOLAR?

Los **productos alimenticios ultraprocesados** que a continuación se detallan, contienen excesivas cantidades de grasa, sodio, azúcares, conservantes, colorantes y aditivos químicos, **no son nutritivos, su consumo diario aumenta el riesgo de enfermedades crónicas** como sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, diabetes, por lo tanto, no son recomendados para la alimentación de la población escolar.

ALIMENTOS NO AUTORIZADOS	DESCRIPCIÓN
HAMBURGUESAS INDUSTRIALES	Tipo Patty, Paladini, Swift, etc.
PICADILLO, PATÉ	
FIAMBRES Y EMBUTIDOS	Jamón, paleta, chorizo, morcilla, salchicha, panceta, etc.
MANTECA, CREMA DE LECHE	
DULCES INDUSTRIALES	Mermeladas, dulce de leche y dulces compactos (batata/membrillo), cacao con azúcar.
MIEL	No debe brindarse antes de los 2 años de vida dado que puede contener esporas de una bacteria que causa botulismo, lo cual puede ser fatal en infancias al no tener aún totalmente desarrollado su sistema digestivo.
POSTRES DE LECHE INDUSTRIALES	Danonino, Serenito, Dannette, helados industriales Grido, Frigor, juguitos congelados.
POLVOS INDUSTRIALES PARA PREPARAR	Flanes, Gelatina. Polvos para preparar bizcochuelo.
BEBIDAS	Gaseosas, jugos artificiales en polvo o diluidos como Cepita, Baggio, etc., aguas saborizadas industriales.
GALLETAS Y PANIFICADOS (altos en azúcares, sodio y grasa)	Galletitas fritas u horneadas con alto contenido en sodio, galletitas dulces, rellenas, tipo de agua, facturas, bizcochos, bollería, u otro tipo de pastelería
GOLOSINAS	Alfajores, turrón, caramelos, chocolates, etc.
ADEREZOS	Mayonesa, ketchup, savora, mostaza, etc.
PRODUCTOS DE COPETÍN, SNACKS	Papas fritas, chizitos, palitos, conitos, maní salado, etc.
CAFÉ	

Si requiere realizar una compra específica o tiene dudas dirigirse a la Dirección General de Entornos Escolares Saludables vía correo para evaluar la situación.



2- MENÚ DEL REFRIGERIO ESCOLAR

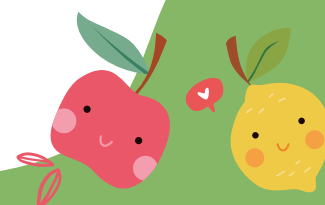
Menú:

Planificar el menú con frecuencia semanal, quincenal o mensual.
Incluir alimentos saludables a fin de garantizar el aporte de energía y nutrientes esenciales (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales).
El menú semanal deberá estar expuesto en la cocina y/o a la vista de quien lo solicite.

MODELO DE MENU ESCUELA N°....
(deberá estar pegado en la pared de cocina bien visible)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	LECHE + PAN C/QUESO CREMOSO + FRUTA	LECHE + BIZCOCHUELO CON FRUTAS CASERO	ARROZ CON LECHE O AVENA CON LECHE + FRUTA	POSTRE DE VAINILLA CASERO (leche de maíz + leche)	LECHE + PIZZA C/HUEVO Y TOMATE
2	YOGUR + CEREALES SIN AZÚCAR (avena/ quinoa ddd/ copos de maíz) + FRUTA	LECHE + PAN C/ QUESO CREMOSO + FRUTA	BUJÓN DE PAN O FLAN CASERO + FRUTA	LECHE + PAN C/ QUESO + FRUTA	LECHE + PIZZA C/HUEVO

Firma y sello de la directora

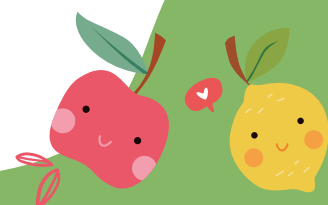


¿Qué debemos tener en cuenta al momento de preparar el refrigerio?

El refrigerio es un “complemento” del desayuno o merienda, no los reemplaza. Las preparaciones caseras de los refrigerios escolares, considerando los aspectos de la región, clima y temporada son más baratos en comparación con los alimentos industrializados, ya que estos últimos son caros y con un menor aporte de nutrimentos. Combinar grupos de alimentos de las GAPAs tales como: Frutas o verduras/ cereales/ queso, yogur o leche.



OTRAS IDEAS



3- LECHE

Es el alimento básico del refrigerio, es fuente de proteínas de alto valor biológico (buena calidad nutricional), vitaminas (A, D, B2 y B12) y minerales (calcio, fosforo y magnesio).

La indicación de consumo de **leche entera** para niños y niñas **menores de 1 a 2 años** por parte de los profesionales de la salud tiene su fundamento en la necesidad de cubrir los ácidos grasos esenciales, vitaminas liposolubles y evitar la alta carga renal potencial de solutos en relación a la energía que aporta, en consecuencia, prevenir la malnutrición por déficit para favorecer el adecuado crecimiento y desarrollo. Sin embargo, **después de los 2 años** se recomienda e indica el consumo de **leches descremadas** debido al creciente aumento de sobrepeso y obesidad en las infancias que trae aparejado el desarrollo de Enfermedades Crónicas No Transmisibles y factores de riesgos asociados que impiden el desarrollo de una vida plena.

Priorizar siempre en el menú de refrigerio.

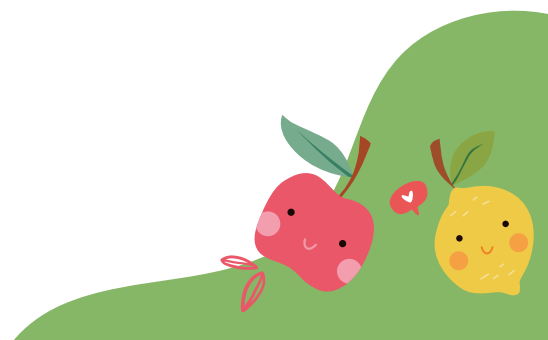
Reconstitución de leche en polvo:

Es muy importante preparar correctamente la leche, se calcula 20 gramos en 200cc (una taza).

ALIMENTOS	CANTIDAD		
	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Agua	2 Litros	10 Litros	20 Litros
Leche en polvo	200gramos	1Kg	2 kg
Azúcar	80 gramos	400gramos	800 gramos

Infusiones (té, mate cocido)

Aunque son un componente alimentario que culturalmente se encuentra arraigado a nuestra población, **no se recomiendan en la infancia hasta por lo menos los 5 años**. Es muy común que en las escuelas se ofrezcan infusiones desde muy temprana edad ante la falta de otras opciones de bebida, o también por costumbre. Comprender que el valor nutritivo de las infusiones es similar al agua y no es necesario ofrecerlas en desayuno y merienda, sino que se puede dar en otros momentos, este es un cambio cultural que tiene que ser planteado.



4- SUGERENCIAS DE MENU QUE CUMPLEN CON LAS METAS NUTRICIONALES

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	LECHE + PAN C/QUESO CREMOSO + COMPOTA FRUTA	LECHE + COMPOTERA C/QUESO UNTABLE CON TROCITOS DE FRUTA Y CHERRY	LECHE + BIZCOCHUELO CON FRUTA	POSTRE DE VAINILLA (FÉCULA DE MAÍZ + LECHE)	LECHE + TIRITAS DE PIZZA CON QUESO, HUEVO Y TOMATE
2	LECHE + PAN C/QUESO Y TROCITOS DE FRUTA Ó MERMELADA VIVA	YOGUR NATURAL+ CEREALES SIN AZÚCAR (AVENA/ QUINOA POP/ COPO DE MAÍZ) + TROCITOS DE FRUTA	BUDÍN DE PAN O FLAN CASERO + FRUTA	LECHE + BIZCOCHUELO DE ZANAHORIA RALLADA O DE FRUTA	LECHE + TIRITAS DE PIZZA CON QUESO, HUEVO Y TOMATE

Otras opciones:

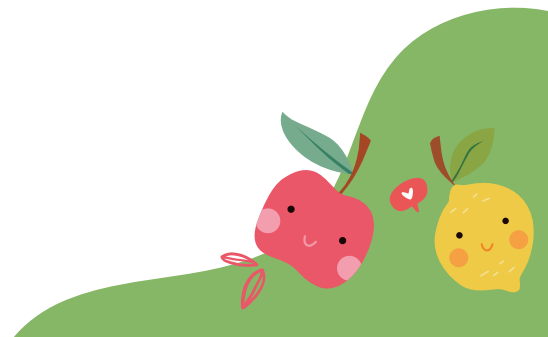
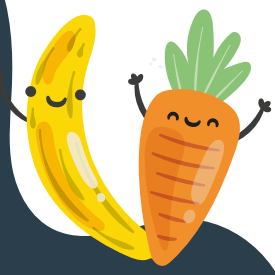
- Leche c/avena + Fruta
- Leche + Arroz c/queso + Fruta
- Leche + Pan c/untable de Legumbres
- Leche + Sandwich Tomate y Queso Cremoso
- Arroz Primavera + Fruta
- Licuado de Frutas c/leche + Bizcochuelo
- Licuado c/agua + Fruta + Pan
- Leche + Cubitos De Queso, Tomate y Arvejas pisadas o cortadas al medio
- Arroz C/leche + Fruta
- Leche + Huevo duro + Fruta

Cuaderno de Refrigerio

- Establecer diariamente la cantidad de cada alimento a utilizar según menú.
- Volcar los datos en un cuaderno y llevar el registro de entradas y salidas ayudará a organizarse. Así podrá tener el dato aproximado de la cantidad mensual de cada alimento necesario para cubrir el menú programado y organizar las compras.
- Este control también será útil para activar otras formas operativas en caso que el esquema en uso no de buenos resultados.
- Entregar la mercadería al personal encargado de elaborar el menú, según la organización interna, cuidando especialmente que se utilicen los alimentos adecuados en cantidad y calidad.

PLANILLA DE CONTROL

INGREDIENTES	GR/ PERS	TOTAL ESTUDIANTES	PESO TOTAL
LECHE CON INFUSION			
PAN CON QUESO			
Leche con infusion			
LECHE	20		
TE	2		
AZUCAR	8		
PAN CON QUESO			
PAN	40		
QUESO	30		

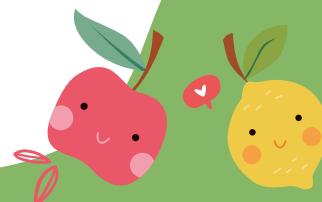


Cantidades según menú

PAN C/QUESO CREMOSO + FRUTA			
ALIMENTO	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Pan	200 gramos	1 kilo (1 Kg)	2 kilos (2 Kg)
Queso Cremoso	200 gramos	1 kilo (1 Kg)	2 kilos (2 Kg)
Fruta	750 gramos	4 kilos (4 Kg)	7,5 kilos (7,5 Kg)

QUESO UNTABLE + FRUTA + TOMATES CHERRIES			
ALIMENTO	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Queso Untable	200 gramos	1 kilo (1 Kg)	2 kilos (2 Kg)
Fruta	750 gramos	4 kilos (4 Kg)	7,5 kilos (7,5 Kg)
Tomates Cherries	100 gramos	500 gramos (medio Kg)	1 Kg

BIZCOCHUELO CON FRUTAS O BUDÍN ZANAHORIA RALLADA			
ALIMENTO	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Harina Leudante	40 gramos (2 cucharadas)	200 gramos (1 taza)	400 gramos (2 tazas)
Huevos	1 unidad	3 unidades	6 unidades
Azúcar	20 gramos (2 cucharadas)	100 gramos (1/2 taza)	200 gramos (1 taza)
Aceite	20 mililitros (1 cucharada)	100 mililitros (5 cucharadas)	200 mililitros (10 cucharadas)
Fruta/Zanahoria rallada	100 gramos (1 unidad pequeña)	500 gramos	1 kilo (1 Kg)



POSTRE DE VAINILLA

ALIMENTO	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Leche	300 mililitros (2 ½ tazas)	1,5 Lts	3 Lts
Azúcar	60 gramos (4 cucharadas)	300 gramos (1 taza)	600 gramos (2 tazas)
Yemas de Huevo	2 yemas	10 yemas	20 yemas
Fécula de Maíz	15 gramos (1 cucharada)	75 gramos (5 cucharadas)	150 gramos (10 cucharadas)

BUDÍN DE PAN

ALIMENTO	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Leche	300 mililitros (2 ½ tazas)	1,5 Lts	3 Lts
Azúcar	60 gramos (4 cucharadas)	300 gramos (1 taza)	600 gramos (2 tazas)
Huevos	2 unidades	10 unidades	20 unidades
Pan	100 gramos	500 gramos (medio Kg)	1.000 gramos (1 Kg)

Para el caramelo

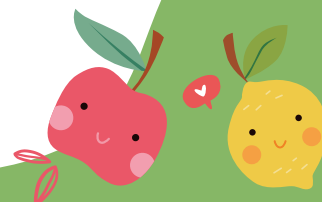
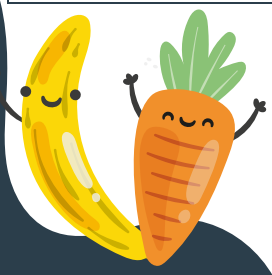
Azúcar	30 gramos (2 cucharadas)	150 gramos (media taza)	300 gramos (1 taza)
Agua	40 mililitros (2 cucharadas)	200 mililitros (1 taza)	400 mililitros (2 tazas)

FLAN CASERO

ALIMENTO	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Huevos	3 unidades	15 unidades	30 unidades
Leche	300 mililitros	1.500 mililitros (1,5 Lts)	3.000 mililitros (3 Lts)
Azúcar	120 gramos	600 gramos	1.200 gramos (1.2 Kg)

Para el caramelo

Azúcar	30 gramos (2 cucharadas)	150 gramos (media taza)	300 gramos (1 taza)
Agua	40 mililitros (2 cucharadas)	200 mililitros (1 taza)	400 mililitros (2 tazas)

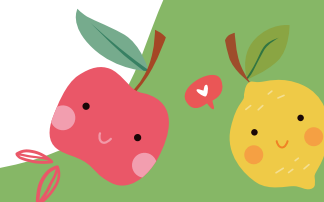


PIZZA

ALIMENTO	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Para la masa			
Harina	200 gramos	1.000 gramos (1 Kg)	2.000 gramos (2 Kg)
Agua Tibia	100 mililitros (2 cucharones)	500 mililitros (2 tazas)	1.000 mililitros (1 Lts)
Aceite	20 mililitros (1 cucharada)	100 mililitros (5 cucharadas)	200 mililitros (10 cucharadas)
Levadura Fresca	10 gramos	50 gramos	100 gramos
Para la cobertura			
Pulpa de Tomate	20 mililitros (2 cucharadas)	100 mililitros (2 cucharones)	200 mililitros (1 taza)
Queso Cremoso	200 gramos	1.000 gramos (1 Kg)	2.000 gramos (2 Kg)
Huevo Duro	2 unidades	10 unidades	20 unidades

OTRAS CANTIDADES DE COMPRAS

ALIMENTO	10 estudiantes	50 estudiantes	100 estudiantes
Yogur	1.000 mililitros (1 Lts)	5.000 mililitros (5 Lts)	10.000 mililitros (10 Lts)
Frutas/Verduras	100 gramos (1 unidad pequeña)	500 gramos (medio Kg)	1.000 gramos (1 Kg)
Pan/Arroz/ Legumbres/ Cereales y semillas sin azúcar	200 gramos	1.000 gramos (1 Kg)	2.000 gramos (2 Kg)



5-ALIMENTACION EN CELIAQUIA y OTRAS PARTICULARIDADES

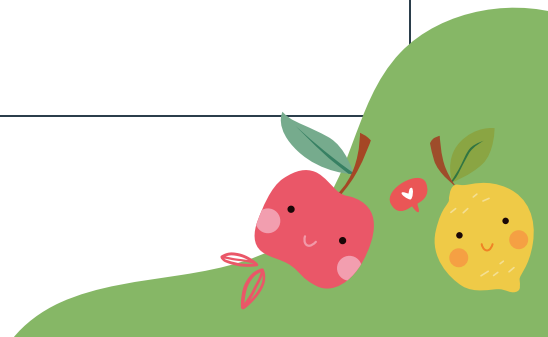
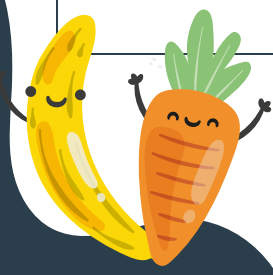
Cuando se presenten casos de estudiantes con celiaquía deberán seguir el procedimiento indicado en la Circular enviada a principio de año a cada institución.

Deberá siempre considerar la opción de menú apto para celíaco.

Solicitar siempre certificado médico donde indique el diagnóstico y la prescripción nutricional. El certificado es el respaldo del equipo directivo al momento de ofrecer el refrigerio.

5.1-Alimentos aptos celíacos

GRUPO DE ALIMENTOS	SELECCIÓN DE ALIMENTOS	MARCAS RECOMENDADAS
NATURALMENTE LIBRES DE GLUTEN	Leche descremada (brindada por distrito).	la que brinda el C.P.E. es apta. Verónica, Noal, Purísima, etc.
	Yogur neutro, entero o descremado de acuerdo a la edad	Amanecer, Carrefour, Ilolay, La Anónima, La Serenísima, Milkaut, Sancor Yogs, Manfrey, Sancor Vida, Ser, Tregar.
	Queso fresco.	Carrefour, La Serenísima, Ilolay, Jumbo, La Paulina, Milkaut.
	Frutas frescas de estación	No presentan inconvenientes
	Huevos de gallina, frescos, duros o revueltos. Solos o en preparaciones caseras.	
RECOMENDADOS LIBRES DE GLUTEN	<p>Siempre debe estar el logo "SIN TACC" ó "SIN GLUTEN" (el alimento no contiene trigo, avena, cebada, centeno).</p>  <p>Corroborar en el listado de ANMAT actualizado bimestralmente https://listadoalg.anmat.gob.ar</p>	Debe ser similar al menú de sus compañeros y seguir los criterios de alimentación saludable recomendados para todos los y las estudiantes

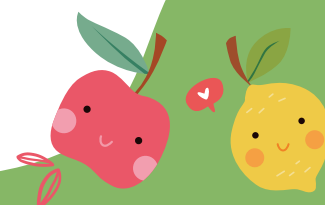
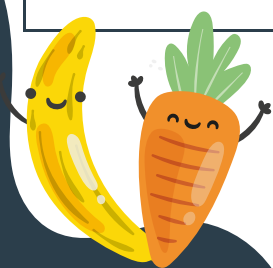


5.2- Alimentos aptos para intolerancia a la lactosa

Es importante que todos los alimentos deben tener la leyenda frontal “DESLACTOSADOS”, “PARCIALMENTE DESLACTOSADA”, “0% LACTOSA” o “SIN LACTOSA”, comúnmente se reconocen por su color naranja.



GRUPO DE ALIMENTOS	SELECCIÓN DE ALIMENTOS	MARCAS RECOMENDADAS
NATURALMENTE APTOS	Frutas y verduras	<p>Debe ser similar al menú de sus compañeros y seguir los criterios de alimentación saludable recomendados para todos los y las estudiantes.</p> <p>Se deben tener los mismos cuidados que en la celiaquía respecto de la contaminación cruzada.</p> <p>La preparación para el intolerante a la lactosa debe ser lo más parecida a la del resto de los y las estudiantes.</p>
	Cereales, harinas, fécula de mandioca o almidón de maíz, legumbres, arroz, fideos	
	Huevo y carnes	
	Té, mate cocido, yerba mate, azúcar, miel, aceite, levadura	
RECOMENDADOS	LECHE (identificadas por su color naranja)	La Serenísima, Purísima, SanCor, Tregar, Svetty
	BEBIDAS VEGETALES (almendras, soja, arroz, coco) "SIN AGREGADO DE AZÚCAR"	Silk, Biba
	YOGURES (naturalmente contienen un 50% menos de lactosa)	La Serenísima, Sancor Vida, Ser, Milkaut
	QUESOS	Felices Las Vacas, NotCheese
	COPOS DE MAÍZ	Timon Cruz (maíz inflado), Patagonia Grains
	TOMATE ENVASADO (pulpa)	Alco, Arcor, Canale, La Campagnola, Noel, Salsati, Molto, Marolio.



6-SALIDAS, EVENTOS ESPECIALES Y/O FESTEJOS

Planificar ofreciendo las opciones más saludables. Aparte de los alimentos permitidos, se podrán ofrecer:

Bizcochuelo, budines tipo casero (empaquetados en panadería), torta, galletitas caseras de avena, chip de chocolate, frutas.

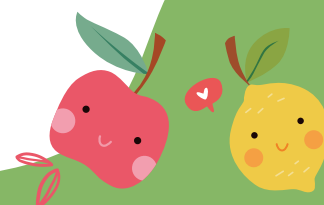
Pastelitos, pasta frola, tortas fritas.

Sándwich de verduras, untables de legumbres/palta, carne, pollo.

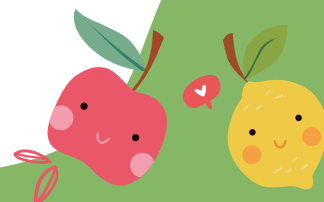
Empanadas de verduras.

Trocitos de frutas, tomates Cherry, daditos de queso cremoso.

Agua como bebida, puede saborizarse con trozos de frutas.



ORGANIZACIÓN DEL SERVICIO



1- RESPONSABILIDADES

Del Equipo Directivo:

Es el responsable de llevar adelante la implementación y ejecución del servicio de alimentación escolar, organizando junto a los auxiliares y/o docentes las tareas y funciones del área.

La organización del servicio debe contemplar la distribución de las tareas de tal manera que el personal designado desarrolle las actividades con el cuidado y la responsabilidad que el servicio lo requiere.

Manejo de las partidas: Los fondos recibidos son exclusivos para la compra de alimentos para el SAE en función de los alimentos permitidos en esta Guía. **La administración y rendición de fondos** deberán seguir los lineamientos establecidos por el Distrito Escolar.

En el caso que el establecimiento también reciba fondos nacionales para el servicio de alimentación, deberá respetar las normativas vigentes.

Recursos humanos: Es importante que el SAE responda a un grupo de trabajo, conformado por el equipo de conducción, docente y auxiliares. Los mismos serán designados para que cumplan y desarrollen sus tareas con el cuidado y responsabilidad que el servicio lo requiere bajo el asesoramiento continuo de la Dirección General de Entornos Escolares Saludables.

Nota: Es importante que el directivo del establecimiento forme equipos de trabajo capacitados y delegue responsabilidades, de tal manera que pueda dirigir sus mayores esfuerzos a los aspectos educativos.

De los Auxiliares de Servicio:

Personal encargado de la preparación y elaboración del refrigerio, mediante técnicas higiénicas correctas con el objeto de que resulten apropiadas para su consumo.

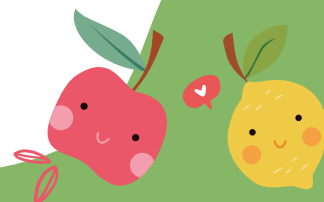
El personal debe:

Preparar de manera correcta la leche para el refrigerio.

Elaborar preparaciones simples, tales como arroz con leche, bizcochuelos, budín, pizza, a fin de ofrecer variedad en el menú.

Estar capacitado en buenas prácticas de manipulación de alimentos, y realizar actualizaciones cada 2 años.

Cumplir con las 5 claves para la inocuidad de los alimentos.



PARTICULARIDADES EN LA MANIPULACION DE ALIMENTOS:

Es muy importante que la preparación de alimentos para bebés, niños y niñas sea muy cuidadosa, dado que son un grupo susceptible a enfermedades que pueden transmitirse por alimentos.

Utilizar solamente agua potable corriente, tanto para la bebida como para el uso de hielo y el lavado de utensilios y superficies.

Evitar totalmente el consumo de carne picada en menores de 5 años, por el riesgo de contraer síndrome urémico hemolítico (SUH). No servir carnes que luego de su cocción aún presenten color rojizo, o con jugos rosados.

Utilizar solamente leche y sus derivados pasteurizados.

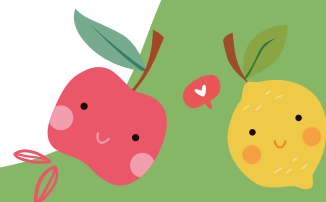
Cocinar el huevo de tal manera que la yema quede siempre sólida, evitando el riesgo de salmonelosis.

Lavar minuciosamente bajo chorro de agua corriente las frutas y verduras antes de manipularlas y servir las. Idealmente dejarlas unos minutos en remojo con agua y unas gotas de lavandina -apta alimentos- para sanitizarlas (por litro de agua 3 a 5 gotas de lavandina, según la marca del producto). Las bacterias pueden penetrar en las hojas dañadas de lechuga, por esto deberán ser siempre descartadas.

Utilizar tablas y utensilios separados para las carnes y el resto de los alimentos, para evitar la contaminación cruzada.

Descartar los restos de alimentos que dejen los niños y las niñas en el plato.

Mantener la cadena de frío de los alimentos.



5 Claves PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

1 Mantenga la limpieza



- Lávese las manos frecuentemente
- Proteja el área de cocina y los alimentos de insectos y animales
- Guarde todo en recipientes cerrados



2 Temperaturas seguras

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- Refrigere pronto y evite descongelar a temperatura ambiente

3 Evite la contaminación cruzada



- Almacene alimentos crudos en recipientes cerrados y en último estante de heladera
- Use utensilios diferentes para crudos de cocidos



4 Agua y materia prima segura

- Elija alimentos frescos
- No consuma productos fuera de fecha de vencimiento

5 Cocción completa



- Preste especial atención en el interior de las carnes
- Recaliente una sola vez y adecuadamente para eliminar microorganismos

ENTORNOS
ESCOLARES
SALUDABLES

la educación
evoluciona
para vos

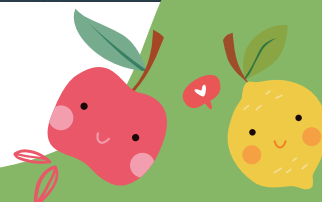
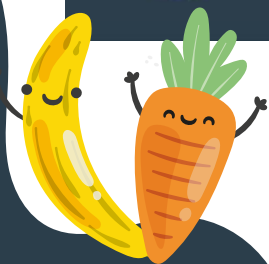
Ministerio de
Educación

CPE
Consejo Provincial
de Educación

Provincia del
neuquén



Gobierno
de la Provincia
del Neuquén



2- ORGANIZACIÓN DEL DEPOSITO:

Disponer apropiadamente el almacenamiento de la mercadería y controlar su conservación. Consejos útiles para conservar los alimentos secos en un depósito:

El lugar de conservación debe ser un ambiente fresco, ventilado y seco. Se debe mantener limpio.

No se debe permitir el ingreso de animales domésticos al depósito ni a la cocina.

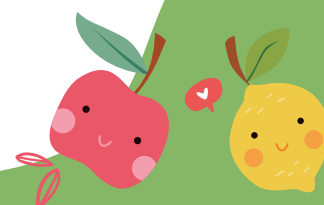
Los estantes, paredes y pisos deben ser de fácil limpieza.

Los productos alimenticios deben ser almacenados sobre tarimas o estanterías ubicadas a 20 cm. del piso y la pared, para permitir la circulación del aire y de las personas, y evitar que la humedad los deteriore.

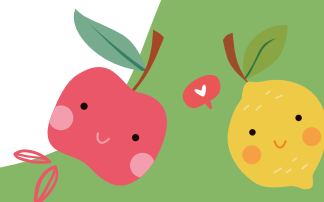
Se debe controlar que los depósitos se encuentren libres de plagas (roedores, insectos, etc.). No se debe utilizar veneno o insecticidas en presencia de los alimentos.

Se debe ubicar los alimentos en forma ordenada, llevando el control de ingreso y egreso (planilla y/o rotulo pegado en los estantes con los fechas correspondientes) para evitar consumir siempre lo recién comprado y dejar en el fondo productos de vencimiento más cercano.

LO PRIMERO QUE ENTRA DEBE SER LO PRIMERO QUE SALE



PAUTAS PARA PROMOVER ENTORNOS ESCOLARES SALUDABLES



Alimentación y hábitos saludables

Es aquella que aporta los nutrientes esenciales y la energía necesaria para que cada persona pueda llevar adelante las actividades diarias y mantenerse sana.

Debe respetar los gustos y hábitos, y aspectos culturales de cada persona.

La alimentación escolar debe planificarse siguiendo las recomendaciones de las GAPAs.*

Ofrecer agua segura como única bebida durante la jornada escolar, eventos y/o salidas.

Priorizar la compra de alimentos frescos y naturales producidos localmente.

Incluir frutas como postre.

Las 10 recomendaciones para una alimentación saludable

Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.

Tomar a diario 8 vasos de agua segura.

Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.

Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.

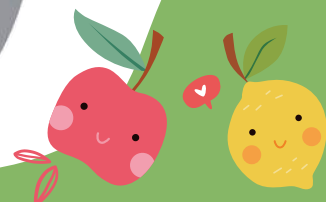
Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.

Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitar siempre al conducir.

*Gráfica de alimentación saludable



Comensalidad:

El espacio físico donde se come (salón comedor, SUM, aula) debe ser un lugar limpio, agradable, iluminado, libre de distracciones.

Garantizar que el tiempo destinado a las comidas escolares tengan una duración de 15-20 minutos para refrigerio y 30-40 minutos para almuerzos.

Promover el lavado de manos y cepillado de dientes.

Para el momento de la alimentación infantil se sugiere un ambiente tranquilo y relajado. En un espacio de cuidado colectivo, donde hay varios educadores y educadoras y muchas niñas y niños, puede parecer complejo. Sin embargo, las infancias se adaptan con rapidez a las rutinas si tienen un acompañamiento respetuoso de las personas adultas que les rodean.

En la alimentación infantil es fundamental la presencia de una persona adulta. Presencia significa contar con personas adultas disponibles y atentas para solucionar, por ejemplo, un episodio de atragantamiento. Pero también para hacer contacto visual con el o la bebé, niño o niña, jugar con la comida, charlar sobre los colores del zapallo y las frutillas, apilar trocitos de papa y, sobre todo, para mostrar inclusive inconscientemente-, la manera en que se come en nuestra cultura, en nuestro barrio y en esa familia en particular. Aprovechar el horario de las comidas como un espacio para promover hábitos saludables.

Para un o una bebé que viene tomando leche como único alimento, comprender que lo que le ponen adelante es comida y va a llenar su pancita es algo nuevo que requiere tiempo. Por eso es fundamental anticipar ese momento de alimentación.

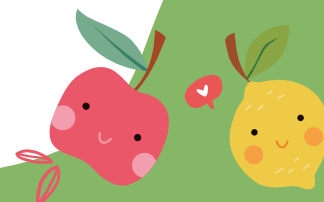
Se recomienda:

Explicar que quienes vayan a comer se sentarán alrededor de la mesa (o donde dispongan la propuesta) y proponerlo como un momento de disfrute para compartir.

Generar la costumbre de lavarse las manos antes de comer para evitar enfermedades.

Que el espacio de comida esté adaptado a las infancias. Para esto se puede utilizar mesas y sillas bajas donde los y las bebés, los niños y las niñas puedan apoyar los pies; también verificar que las sillas sean seguras para los y las bebés y así evitar accidentes.

Promover prácticas cotidianas como un juego para poner la mesa o levantarla, elegir los platos y los vasos o secar el agua si se cae. Evitar, en esta misma línea, los estereotipos de género: todos y todas colaboramos por igual en el momento de alimentación.



No obligar si bebés, niños y niñas no quieren quedarse sentados: el tiempo de atención a esta edad es muy corto y tal vez ese día están muy ocupados con otras habilidades como aprender a gatear, a sentarse, a caminar; o están cortando dientes; o tienen mocos. Recordar que aquello que no se consigue ese día se puede aprender o lograr al día siguiente, lo importante es volver a intentarlo (esto es válido para cualquier edad)

Entorno Escolar:

Es un ámbito que apoya la salud y ofrece a las personas protección frente a las amenazas para la salud permitiéndole ampliar sus capacidades y desarrollar autonomía. Un entorno escolar saludable, es aquel que incluye intervenciones y acciones sostenidas para promover y facilitar la salud de la comunidad escolar.

Garantizar el acceso al agua segura a través de jarras en aulas, salones comunes, SUM.

Promover acciones de Educación Alimentaria Nutricional en la población escolar.

Promover el movimiento corporal, la actividad física y el deporte, en los espacios del establecimiento escolar.

